

دیابت و خود مراقبتی

|| راجہ صاحب علی برائے بیمار دیابت ||

نویسنده:

پہار فلاح

سرشناسه	: فلاح، بهاره، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: دیابت و خودمراقبتی: راهنمای عملی برای بیماران دیابتی / بهاره فلاح.
مشخصات نشر	: شیراز: تخت جمشید، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۶ص: مصور.
شابک	: 978-600-283-218-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: دیابت ناوابسته به انسولین
موضوع	: Non-insulin-dependent diabetes
موضوع	: دیابت ناوابسته به انسولین -- رژیم درمانی
موضوع	: Non-insulin-dependent diabetes -- Diet therapy
موضوع	: مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	: Self-care, Health
رده - کنگره	: ۱۳۹۵ ۹۸۰ف/۱۸: ۶۶۲ RC
ه بندی دی	: ۴۶۲/۶۱۶
ساره کتاسی	: ۴۵۷۷۴۹۰



دیابت و خود مراقبتی

بهاره فلاح

ناشر: تخت جمشید ■ چاپ: اول، ۱۳۹۵

صفحه آرا: مریم رعیتی ■ طراح جلد: بهار ابدی

شابک: ۴-۲۱۸-۲۸۳-۶۰۰-۹۷۸ ■ شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ و صحافی: مهر

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

کلیه ی حقوق برای نویسنده محفوظ است.

مرکز نشر: شیراز، خیابان پیروزی، انتشارات تخت جمشید، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۴۵۴۰۱

مرکز پخش: انتشارات قشقای، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۴۶۲۷۰

Web Site: www.parsnashr.ir

E-mail: nashershiraz@yahoo.com

فهرست مطالب

۷	پیش گفتار.....
۹	آناتومی و فیزیولوژی دستگاه گوارش.....
۱۰	گلوکاگن.....
۱۰	انسولین.....
۱۲	تنظیم ترشح انسولین.....
۱۲	دیابت.....
۱۵	پیش دیابت.....
۱۵	دیابت نوع ۱.....
۱۷	دیابت نوع ۲.....
۱۸	معیارهای تشخیص.....
۱۹	درمان.....
۱۹	دیابت و تغذیه صحیح.....
۲۰	گروه‌های غذایی.....
۲۱	نکاتی در مورد رژیم غذایی بیماران دیابتی.....
۲۳	نان.....
۲۴	شیر.....
۲۴	عسل.....
۲۴	مناسب‌ترین میوه‌ها برای بیماران دیابتی.....

۲۴	سیب
۲۵	انگور
۲۵	توت سفید
۲۶	انجیر
۲۶	هندوانه
۲۶	خرما
۲۷	موز
۲۸	سبزیجات گیاهان برای بیماران دیابتی
۲۸	آلوئه ورا
۲۸	دارچین
۲۸	پیاز
۲۸	سیر
۲۹	شنبلیله
۲۹	ریحان
۲۹	چای سبز
۳۰	بابونه
۳۱	ورزش و فعالیت بدنی
۳۱	چه نوع ورزشی برای مبتلایان به دیابت توصیه می‌شود؟
۳۴	قرص‌های خوراکی
۳۵	انسولین درمانی
۳۶	انواع انسولین
۳۸	منابع انسولین
۳۸	شایع‌ترین روش‌های تزریق انسولین
۴۱	محل‌های مجاز تزریق انسولین

۴۴	نکات قابل توجه هنگام استفاده از قلم انسولین
۴۷	عوارض ناشی از تزریق انسولین
۴۷	لیپودیستروفی
۴۸	علل لیپودیستروفی
۴۹	کنترل متابولیک
۴۹	کنترل روزانه
۴۹	کنترل روزانه قند خون
۵۱	کنترل روزانه قند در دراز
۵۱	کنترل روزانه کنترل ادرار
۵۲	کنترل ۲-۳ ماه یک بار (Ib, 1C)
۵۳	عوارض دیابت
۵۴	عوارض حاد (زودرس)
۵۵	علائم و نشانه‌های هیپوگلیسمی
۵۵	درمان افت قند خون
۵۸	عوارض مزمن (دیررس)
۵۸	نفروپاتی دیابتی و بیماری‌های کلیه
۶۰	پیشگیری
۶۲	آب مروارید یا کاتاراکت زود هنگام (Early Cataracts)
۶۳	آب سیاه یا Glaucoma
۶۵	نوروپاتی دیابتی
۶۵	پای دیابتی
۶۷	مراقبت از پاها
۶۸	ناخن‌ها
۷۲	بیماری‌های قلبی و حمله مغزی

«۶» دیابت و خودمراقبتی

- ۷۴..... عوارض گوارشی (گاستروپارزی).....
- ۷۴..... علائم و نشانه‌ها.....
- ۷۵..... عوارض اختلال در تخلیه معده یا گاستروپارزی.....
- ۷۵..... تشخیص.....
- ۷۵..... درمان.....
- ۷۵..... تغییرات غذایی.....
- ۷۶..... تغذیه لوله‌ای.....
- ۷۷..... عوارض پوست.....
- ۷۸..... که‌ها پوست به پوسته به رنگ‌قهوهای روشن.....
- ۷۹..... نقاط برجسته به رنگ قرمز کدر.....
- ۷۹..... ضخیم شدن شریان‌ها.....
- ۸۰..... واکنش‌های آلرژیک، (حساسیتی).....
- ۸۰..... تاول‌های دیابتی.....
- ۸۰..... جوش‌های دیابتی.....
- ۸۰..... سفت و ضخیم شدن پوست.....
- ۸۱..... راش‌ها (دانه‌های کوچک قرمز رنگ).....
- ۸۱..... نواحی برجسته قهوه‌ای یا برنزه رنگی.....
- ۸۱..... مراقبت‌های مناسب از پوست.....
- ۸۲..... فشار خون بالا.....
- ۸۲..... نمک.....
- ۸۴..... درمان فشار خون بالا.....
- ۸۵..... منابع.....

پیش گفتار

با توجه به پیشرفت تکنولوژی های پزشکی و توسعه اقتصادی، طول عمر انسان ها افزایش و علت بزرگ و میر و ناخوشی از بیماری های عفونی به بیماری های مزمن تغییر یافته است. دیابت از جمله بیماری های مزمن است که شایع ترین بیماری های متابولیک در جهان محسوب می شود و از سوی سازمان بهداشت جهانی همه گیری زیاده اقبال یافته است. بر اساس پیش بینی این سازمان میزان شیوع و برآورد آن در تمام جوامع به ویژه در کشورهای در حال توسعه به دلیل تغییر در سبک زندگی، افزایش امید به زندگی و رشد جمعیت افزایش پیدا خواهد کرد. سازمان بهداشت جهانی برآورد کرده است تعداد بیماران دیابتی در ایران تا سال ۲۰۳۰ به بیش از شش میلیون نفر خواهد رسید. در استان یزد که سال هاست بالاترین آمار را در مبتلایان به دیابت به خود اختصاص داده است، ۱۶/۲٪ افراد بالای ۳۰ سال مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند. این در حالی است که هرچه این بیماری گسترده تر می شود، هزینه این بیماری مشتمل بر تشخیص، درمان و عوارض ناشی از آن نیز افزایش می یابد. از آن جا که دیابت بیماری است که در سراسر عمر ادامه دارد و دانش کافی در مورد آن می تواند نقش حیاتی در کنترل بیماری داشته باشد، بیمار باید درک درستی در مورد بیماری داشته باشد و بداند در هر موقعیت چه کاری انجام دهد، بدین دلیل است که کادر درمان، بیماران دیابتی را به سوی آموزش خود مراقبتی دیابت سوق می دهند تا آن ها را در کسب

دانش و مهارت‌های تغییر رفتار و مدیریت موفقیت‌آمیز بیماری‌شان کمک کنند، بنابراین بیماران دیابتی در مرکز تیم مراقبتی قرار می‌گیرند و گاهی نیز همراه با خانواده‌شان عهده‌دار مراقبت روزانه خود چه در منزل و چه در محل کار می‌شوند. اما با تمام اهمیتی که سازمان بهداشت جهانی برای خودمراقبتی برشمرده است، میزان پایبندی بیماران به انجام رفتارهای خودمراقبتی در کشورهای توسعه یافته را ۵۰٪ و در کشورهای در حال توسعه کمتر از ۵۰٪ اعلام کرده است. با تمرکز بر این مسئله که دیابت یک بیماری مزمن بوده و درمان آن طولانی‌مدت است، می‌توان با خودمراقبتی صحیح، دیابت را کنترل کرد. علی‌رغم پیشرفت‌های بی‌شمار در تشخیص و درمان دیابت، کنترل مطلوب این بیماری و زندگی با دیابت، چالشی عمده برای بیماران مبتلا به شمار می‌آید و مطابقت با آن است که پایبندی به بیشتر رفتارهای خودمراقبتی بیماران دیابتی در سطح پایینی قرار دارد و این امر باعث عدم یا کنترل ناقص قندخون می‌شود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد دوره‌های آموزشی ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی معمولاً کوتاه است و مهارت‌های لازم برای شیوه زندگی و رفتارهای سالم متناسب با دیابت محدود می‌شود که این عامل مانع بزرگی را برای بیماران دیابتی به وجود می‌آورد و این در حالی است که آموزش می‌تواند بر تغییر نگرش بیماران نسبت به درمان اثر گذاشته و رعایت آن‌ها را افزایش دهد و اعتماد به نفس و استقلال فرد در انجام فعالیت‌های خودمراقبتی او را بالا ببرد. بسیاری از بیماران دیابتی بر این باورند که اجرای برنامه خودمراقبتی برای آن‌ها از مواجهه با تشخیص دیابت نیز دشوارتر بوده است.

این کتاب مشتمل بر نکات آموزشی مهم در رابطه با بیماری دیابت نوع دو و خودمراقبتی در این بیماران خواهد بود، به امید این که مطالعه آن در جهت افزایش دانش و مهارت بیماران در امر مراقبت از خود و در نهایت پیشبرد بهبودی و کیفیت مراقبت از خود مفید واقع شود.